

		образом: с и. п. – в положение левая нога вне клетки (справа от лесенки), правая – в квадратике и т.д.		
	Straddle-hopsbackward	То же, спиной вперед	+ ориентация в пространстве	- внимательно смотрим: не наступаем на лесенку, попадаем в клеточки
8	Scissors lateral	И.п. – правым (левым) боком у начала скоростной лесенки. Правая нога находится в первом квадратике, левая – вне него (перед лесенкой). Выполняются поочередные запрыгивания в каждую последующую клетку боком по направлению движения. Прыжком спортсмен передвигается вперед по лесенке, при этом идет смена ног следующим образом: и. п. – прыжком с обеих ног в положение левая нога в квадратике, правая – под вторым квадратиком (перед лесенкой) и т. д.	Динамическое равновесие, быстрота движения ног, ловкость	- первый шаг делаем той ногой, в которую сторону начинается движение; - попадаем в каждую клетку; - прыжки выполняются с двух ног одновременно; - не наступаем на лесенку

Для оценки развития координационных и скоростных способностей у юных хоккеистов при работе на лесенке ловкости пока используются только методы наблюдения и экспертных оценок (мнение опытных специалистов).

Контрольных тестов и точных критериев для оценки выполненных упражнений на данный момент не разработано, что позволяет осуществлять только субъективный контроль развития необходимых физических качеств у юных спортсменов. Для объективности оценки и контроля текущего уровня подготовленности (тренированности) юного спортсмена необходимо предложить критерии оценки уровня развития координационных и скоростных способностей с использованием координационной лесенки, чему и будет посвящена наша дальнейшая работа.

УДК 796.015.132:796.35-053.2

**А. Н. Бердникова**

## **СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Хоккей – один из самых зрелищных и популярных олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность среди детей и подростков обусловлена большой зрелищностью, динамикой борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых приемов спортсменов.

© Бердникова А. Н., 2014

Подготовка юных хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс, который предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке юных спортсменов. Требуется рациональное и эффективное осуществление тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла.

На современном этапе развития хоккея наблюдается склонность (тенденция) в отделе общей физической подготовки от общего тренировочного процесса. Тренера юных спортсменов все больше отдают предпочтение проведению ОФП в частных центрах спортивной подготовки. Основными причинами данного феномена являются:

1. Отсутствие зала рядом с хоккейной площадкой (кортом) с тренажерами и прочим спортивным инвентарем.
2. Экономия свободного времени тренера хоккейной команды.
3. Эмоциональное разнообразие для юных спортсменов, которое заключается в смене тренировочной обстановки и тренера.
4. Включение в общую физическую подготовку уникальных методик тренировки, используемых в частных центрах спортивной подготовки.
5. Индивидуализация тренировочных занятий в центрах спортивной подготовки по средствам разработки и проведения персональных и групповых программ.

На этапе предварительной подготовки (возраст 7–9 лет) и начальной специализации (10–12 лет) юных хоккеистов можно выделить следующие основные задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоении техники естественных движений (бег, прыжки, метания и другие), повышение физической подготовленности.
3. Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости.
4. Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем.
5. Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма, и многих других качеств и черт характера.

В содержание занятий по ОФП на данном этапе входят:

1. Вводная часть тренировочного занятия (строевая подготовка).
2. Подготовительная часть (выполнение разминочных упражнений (беговые и на месте)).
3. Основная часть:
  - разнообразные физические упражнения (динамические и статические, с весом собственного тела и с отягощением, в парах и группах и т. д.) на развитие основных физических способностей;
  - подвижные и спортивные игры;
  - спортивные эстафеты.
4. Заключительная часть тренировочного занятия:
  - выполнение разминочных упражнений;
  - упражнения на растяжку (гибкость);
  - упражнения на восстановление, расслабление.

Общая физическая подготовка улучшает двигательные возможности юных спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. С этой целью используются широкий круг средств общей физической подготовки с акцентом на развитие основных физических способностей: силы, выносливости, скорости, координации и гибкости.

На тренировочных занятиях юных хоккеистов по ОФП при развитии силы используются упражнения с повышенным сопротивлением:

- упражнения с внешним сопротивлением (гантели, набивные мячи, тренажеры, корды – резиновые амортизаторы, бег по песку и снегу);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);
- изометрические упражнения (удерживание груза в пассивном напряжении мышц – статика, упражнения в активном напряжении мышц – динамика).

В качестве средств развития координационных способностей используются разнообразные физические упражнения, отвечающие следующим требованиям:

- преодоление координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
- являются новыми и необычными для исполнителя;
- выполняются при изменении движений и двигательных действий (условий).

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют общеподготовительные упражнения динамического характера. Это гимнастические упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и др.), выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела и его частей, элементы акробатики (кувырки, повороты, перекаты), упражнения в равновесии (в парах), челночный бег.

С целью совершенствования координационных способностей юных хоккеистов на тренировочных занятиях по ОФП применяются специальные упражнения: координационная лесенка (лесенка ловкости) и скоростные барьеры (барьеры ловкости) (13 см и 30 см).

Для развития скоростных способностей у юных спортсменов используются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Используются упражнения, воздействующие на различные компоненты скоростных способностей (быстрота реакции, скорость и частота выполнения движений, стартовая скорость) как с отягощением, так и без него, с максимальной скоростью и с резким изменением направления движения.

Основным средством развития выносливости являются физические упражнения циклического (бег, работа на велотренажере) и ациклического характера (гимнастические и легкоатлетические упражнения, а также упражнения, характерные для тяжелой атлетики). Данные упражнения выполняются в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности. Чаще в тренировочном процессе юных спортсменов для развития общей выносливости используются следующие методы: непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговая тренировка, метод повторного интервального упражнения, игровой и соревновательный методы.

Также в тренировочном процессе юных хоккеистов активно используются упражнения на развитие гибкости. Владение таким качеством, как гибкость, необходимо для полевых игроков, и главным образом для вратаря, что обусловлено спецификой данного вида спорта. Упражнения на развитие гибкости применяются преимущественно в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия. Среди упражнений выделяют: активные (махи, наклоны), пассивные (с партнером, амортизатором, на снарядах и с отягощением) и статические.

Рационально и эффективно построенная (разработанная) общая физическая подготовка обеспечит юному спортсмену гармоничное развитие всех органов и систем, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств, что позволит юному хоккеисту совершенствовать свое спортивное мастерство, эффективно решая игровые задачи с быстро и часто меняющимися игровыми ситуациями, демонстрируя интересный и качественный хоккей.